

Fritiertes und gebratenes Lamm-Filet

200 g Lammfilet	1 Eiweiß	1 1/2 EL Maisstärke
1/2 TL Salz	Pfeffer	60 g Bambussprossen
1 Stück Salatgurke (5 cm)	1 kl. rote Paprikaschote	2 Frühlingszwiebeln
3 Sch. frische Ingwerwurzel	1/8 L Erdnußöl	2 TL Reiswein

Das Filet mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und diese, übereinandergelegt, in schmale Streifen. In eine Schüssel geben.

Das Eiweiß leicht schlagen, Maisstärke, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Masse über die Filetstreifen gießen. Gut untermischen und 20 Minuten zurückstellen.

Bambussprossen, Schale und Fleisch der Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln und Ingwer in dünne Streifen schneiden.

Das Öl in einem Wok erhitzen und das Filet 1 1/2 Minuten bei mäßiger Hitze fritieren, dabei die Streifen mit Eßstäbchen trennen.

Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Das Öl bis auf 2 Eßlöffel aus dem Wok gießen. Bambussprossen, Gurke und Paprika 2 Minuten unter Rühren braten, dann Zwiebeln und Ingwer hinzufügen und alles noch einmal kurz braten. Dabei immer rühren. Das Fleisch wieder in den Wok geben und mit den übrigen Zutaten bei hoher Temperatur vermischen. Den Reiswein hineinrühren und das Gericht servieren.

Chinesisch am 14. Februar 2020